



# AVALIE A SUA ARTE MARCIAL COMO DEFESA PESSOAL

Atualmente existem muitos cursos de defesa pessoal e sistemas de arte marcial. Existem professores que adaptam a sua arte marcial como defesa pessoal, e por aí vai. Como muitos conhecem da seriedade do sistema Kombat, enviam cartas com perguntas sobre estilos de artes marciais: — “Este estilo é útil, é bom?” São perguntas corriqueiras. O teste a seguir, poderá sanar algumas de suas dúvidas

**S**e o seu objetivo, ao fazer uma arte marcial, é a defesa pessoal, como saber que ela se aplica para isso?

Eu recebo dezenas de e-mails por mês perguntando: “Mestre Paulo, aqui não tem Kombat... você acha que a luta “X” é boa?” Por diversas razões, presumindo que meus leitores são inteligentes como meus alunos, eu prefiro fazê-los pensar, ao invés de apenas responder esta pergunta.

Existe uma máxima que é tão verdadeira antigamente quanto é hoje: Você faz o que você treina. Se você treina de forma lenta, não há forma de fazer nada rápido (até mesmo seus músculos estão adaptados para velocidade lenta); se você treina natação na areia, não tem como você aprender a nadar de verdade na água. Assim, desta forma, eu desenvolvi uma forma simples de avaliar o sistema que você está aprendendo, usando um simples teste.

O teste é baseado no que você pode ver no primeiro ano de treinamento. Se você leva mais de um ano para ver qualquer destes itens, é porque o sistema não se especializa nisso, portanto é como se não tivesse boa qualidade. Exemplo: Lutar com luvas. Se o praticante luta apenas depois de um ano é como se o sistema não tivesse luta com luvas.

Responda as perguntas, uma opção apenas para cada pergunta, e some os pontos:

**1) Você aprende:**

1. Apenas técnicas de combate. (1 ponto)
2. Apenas técnicas de defesa pessoal (como defesas contra apresamento). (1 ponto)
3. Técnicas de defesa pessoal e combate. (2 pontos)

**2) Sobre combate e número de adversários:**

1. Você pratica combate contra um oponente (1 ponto).
2. Você pratica combate contra dois ou mais oponentes (2 pontos).

**3) Em combate é permitido:**

1. Apenas socar e chutar. (1 ponto)
2. Apenas agarrar (Grappling). (1 ponto)
3. Apenas Projetar (1 ponto)
4. Duas da opções anteriores (2 pontos)
5. Todas as anteriores (3 pontos)

**4) Sobre combate no chão:**

1. Não se aprende no meu sistema (1 ponto)
2. Se aprende apenas depois de um ano de treinamento (2 pontos)
3. Se aprende no meu sistema desde o início (3 pontos).

**5) Sobre combate com armas:**

1. Não existe no meu sistema (0 pontos)
2. Existe combate com armas longas (bastões por exemplo) (1 ponto)
3. Existe combate com lâminas (3 pontos)
4. Existe combate com todas estas armas (5 pontos)

**6) Defesa de facas**

Esta pergunta é mais complexa, e é necessário a presença de um amigo para testar. Pegue uma caneta hidrográfica e peça para um amigo lhe atacar de qualquer forma, como se fosse uma faca e tentasse lhe matar. Faça 10 ataques aleatórios. Você conseguiu usar as defesas? Você conseguiu sair ileso, sem corte em nenhuma parte do corpo?

1. Sim, consegui, e com confiança. (5 pontos)
2. Sim, parcialmente - me cortei um pouco. (2 pontos)
3. Não consegui fazer as defesas e me cortei (fui acertado). (0 pontos)

**7) Defesa com armas de fogo**

Faça um teste semelhante, usando pistola de água.

1. Sim, com confiança. (5 pontos)
2. Sim, parcialmente. (2 pontos)
3. Não. (0 pontos)

**8) Você aprende teoria e prática de segurança?**

1. Proteção de terceiros, avaliação de riscos, estudo sobre situações reais? (5 pontos).
2. Recebe dicas de segurança? (2 pontos)
3. Não recebe nenhuma informação (0 pontos).

**9) Você faz combates:**

1. Não faz combates (0 pontos)
2. Faz combates com “sombra”, sem contato (2 pontos).
3. Faz combate com muitos protetores, mas com contato (3 pontos)
3. Faz combate com luvas, com contato, com poucos protetores (5 pontos).

**10) O Treinamento inclui prática constante com manoplas e saco de areia?**

1. Sim (5 pontos)
2. Não (0 pontos)

**11) Constância do treinamento de combate**

1. Luta-se uma ou mais vezes por semana (5 pontos)
2. Luta-se uma vez por quinzena (3 pontos)
3. Luta-se uma vez por mês (1 ponto)

**12) Você aprende**

1. Teoria e prática sobre armas improvisadas (5 pontos)
2. Apenas teoria sobre armas improvisadas, mas nunca faz o treinamento (2 pontos)
3. Nada é citado sobre este assunto (0 pontos)

**13) Você aprende:**

1. O que é legítima defesa, e as implicações disso? O que se pode fazer com as armas perante a lei? (5 pontos)
3. Nada é falado sobre isso. (0 pontos)

**14) As situações estudadas na aula:**

1. São situações comuns na rua? (5 pontos)
2. Não são situações comuns? (0 pontos)

**15) Nos treinamentos de combate em pé:**

1. Os socos devem parar antes do alvo? (0 pontos)
2. Os socos devem ter contato completo? (8 pontos)

**16) Ainda em relação a combate e apresamentos:**

1. Se aprende a acertar apenas alguns alvos (peito, abdômem e tórax por exemplo)? (0 pontos)
2. Permite contato em muitos alvos (peito, abdome, tórax, cabeça, pernas) (3 pontos)
3. Ou qualquer parte do corpo dele pode ser alvo, mesmo que em combates eventuais (testículos, cabeça, genitais, pernas, braços, joelhos) (5 pontos)

**17) Se faz luta sem luvas e com contato, ainda que apenas em áreas como tronco e pernas?**

1. Sim (3 pontos).
2. Não (0 pontos)

**18) Em relação a dor:**

1. Desde o início o aluno se acostuma com a idéia de receber dor. (5 pontos)
2. O aluno se machuca (verdadeiramente) com constância (0 pontos)

**19) Sobre improviso: Caso aconteça algo errado no treinamento, os alunos são**

1. Incentivados a improvisar e solucionar os problemas críticos? (5 pontos)
2. Ou tentam se manter sempre na técnica aprendida, sem improvisar (0 pontos)

**20) Sobre simulações: Existem simulações nas aulas? Alunos são incentivados a fazer teatro, a gritar com você, para simular uma situação e você reagir?**

1. Sim (2 pontos)
2. Não. (0 pontos)

**21) Sobre armas:**

1. Seu professor considera que pode ser necessário o uso de armas para sobreviver, como armas de fogo, facas ou armas improvisadas (3 pontos)
2. Considera que defesa pessoal deve ser apenas desarmado (0 pontos)

**22) Existe uma preocupação com:**

1. Os ataques que podem ser feitos por outras lutas, assim como ataques erráticos (socos sem ser em linha reta, por exemplo, ou “mata-cobras”; assim como chutes feitos de qualquer forma) (2 pontos)
2. Só há preocupação com os golpes da própria arte marcial. (0 pontos)

**23) O Sistema que você está praticando**

1. Se atualiza com o tempo, periodicamente, de cinco em cinco anos, por exemplo, ou menos. (a violência se atualiza) (2 pontos)
2. Nunca se atualiza, pois se considera que é perfeito, e portanto imutável. (0 pontos)

**24) O sistema provê treinamento físico direcionado para:**

1. Explosão e força (explicação: lutas de rua, comprovadamente duram poucos segundos) (3 pontos)
2. Resistência (1 ponto)
3. Não há treinamento físico (0 pontos)

**25) Uniforme**

1. Se treina, mesmo que eventualmente com calças Jeans, e calçados? Para ser mais perto do real? (2 pontos)
2. Se treina com kimono ou roupas largas e confortáveis sempre (0 pontos)

**SOMA TOTAL**

Nada é perfeito, nem mesmo este teste, mas ele é um bom indicativo do que você está fazendo em relação ao seu treinamento.

As notas variam de 0 a 100.

Se o resultado foi menos de 60, você está praticando algo que nem ao menos parece defesa pessoal.

Se o resultado foi 70, você no mínimo deve estar no caminho de ser um bom lutador.

Se o resultado foi 80 ou acima, você está certamente praticando com pessoas sérias, que sabem o que fazem.